

NEWSLETTER - JUNI 2017

Der Juni ist schon wieder einige Tage alt und im Moment habe ich das Gefühl, die Natur **explodiert** geradezu. Alles **wächst** und **sprießt**, viele Wild- & Gartenheilkräuter stehen bereits in voller Blüte, andere warten noch auf einige warme Sonnentage, um ihre **Kräfte** voll zu entfalten.

ECHTES JOHANNISKRAUT

Eines dieser **heilkräftigen** und für den Juni typischen Kräuter ist das **Echte Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*). Die leuchtend gelben Blüten beginnen rund um die **Sommersonnenwende** bzw. den **Johannistag** (24. Juni) zu blühen. Diesem Tag, an dem das Geburtsfest von **Johannes dem Täufer** gefeiert wird, verdankt es auch seinen Namen. Zu finden ist es oft bis in den August hinein, wobei es sich bevorzugt an **Böschungen** und **Waldrändern** ansiedelt.

Das Johanniskraut, aus der Nähe betrachtet, ist von ganz besonderer **Schönheit**. Das einzigartige **gelb** erinnert an die **Sonne**, trägt es doch das **Licht** und die **Kraft** der **längsten Tage** des Jahres in sich. Auch früher wusste man schon um die besondere Kraft dieser Pflanze. Bereits Paracelsus sagte vor 500 Jahren, dass Johanniskraut das **Licht der Sonne** speichern kann, um es in **traurige Gemüter** zu bringen. Wie recht er hatte, -heute ist wohlbekannt, dass es eine **stimmungsaufhellende** Wirkung hat.

Johannisblut oder **Herrgottsblut** wird es im Volksmund auch genannt. Beide Namen deuten auf den Inhaltsstoff **Hypericin** hin. Er ist **rot** und gibt einem **Ölauszug aus den Blüten** die rote Farbe. Daher rührt auch der Begriff **Rotöl**. Natürlich hat das Johanniskrautöl noch zahlreiche andere Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle.

Typische Erkennungsmerkmale für das echte Johanniskrautöl sind übrigens folgende:

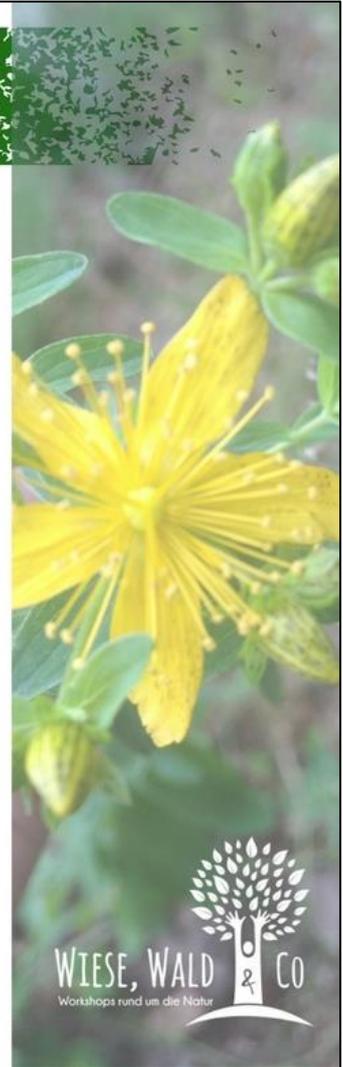
- Hält man die Blätter gegen das Licht, sieht man **helle, kleine Punkte**, die den Eindruck erwecken, als wäre das Blatt durchlöchert.
- **Zerreibt** man die **gelben Blütenblätter** zwischen den Fingern, färben sie sich bzw. die Haut **blutrot**.

Johanniskrautöl ist bei mir zur **äußerlichen Anwendung** ganzjährig in Verwendung. Wie das Rotöl hergestellt wird, kann man hier nachlesen:

JOHANNISKRAUTÖLAUSZUG HERSTELLEN

- Johanniskraut nach einigen schönen Tagen bei **sonnigem Wetter** sammeln und ein paar Stunden **überdrocknen** lassen.
- **Blüten und Blütenknospen** abzupfen, etwas **anquetschen** (zB Mörser) und locker in ein **Schraubglas** schichten.
- Mit **bestem Olivenöl** übergießen, so dass das Öl etwa **fingerbreit** übersteht und alle Pflanzenteile **gut bedeckt** sind.
- Das Glas die ersten Tage mit einem **Baumwolltuch** abdecken (damit die Feuchtigkeit entweichen kann) und für **4 bis 6 Wochen** in die Sonne stellen.
- Täglich **umrühren** und darauf achten, dass immer **alle Pflanzenteile gut mit Öl bedeckt** sind. Nach ein paar Tagen kann ein Schraubverschluss darauf gegeben werden.
- Nach der Auszugszeit das nun **rot gefärbte Öl abfiltrieren**. In dunkle Flaschen **abfüllen** und **beschriften**.
- Man nennt einen Ölauszug auch **Mazerat**.

- **ACHTUNG:** Alle Anwendungen mit Johanniskraut machen die **Haut lichtempfindlich**. Die Haut in dieser Zeit vor direkter bzw. intensiver Sonneneinstrahlung schützen. Bei innerlicher Einnahme über evtl. Neben- bzw. Wechselwirkungen informieren!



SCHNELLE JOHANNISKRAUTSALBE

Ob zur **Narbenbehandlung**, gegen **Sonnenbrand** oder bei **trockener Haut**, wenn das Johanniskrautöl fertig abgefüllt ist, kann es vielfältig eingesetzt werden.

Manche verwenden anstatt des Öls lieber eine **Salbe**. Vielleicht weil es nicht so schnell davonrinnt oder weil es mit der Entnahme für den einen oder anderen etwas einfacher erscheint. Jeder mag es eben ein wenig anders, - ich persönlich verarbeite meine **Ölauszüge** fast immer zu **Salben**.

Eine Salbe herzustellen, ist im Prinzip ganz einfach. Man benötigt nur etwas **Bienenwachs**, um das Öl **fest** zu machen.

Hier ein einfaches Rezept zum Nachmachen:

JOHANNISKRAUTSALBE

80 g Johanniskrautöl
10 g Bio-Bienenwachs

Johanniskrautöl und Bienenwachs langsam gemeinsam schmelzen. Wenn alles klar aufgeschmolzen ist, in passende Glastiegel abfüllen, auskühlen lassen und verschließen.

Alternativ können noch 10 g Bio-Kokosöl dazu gegeben werden. Es macht eine angenehme Konsistenz, die Salbe wird dadurch jedoch weicher.



JOHANNISKRAUTÖL –

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN...

Wie schon angeführt, kann das Rotöl bei **zahlreichen Beschwerden** eingesetzt werden. Gerade in Form von **Einreibungen** kann es seine **schmerzlindernde** und **entzündungshemmende** Wirkung sehr gut entfalten.

Mit **ätherischen Ölen** kann die Wirkung des Johanniskrautöls noch **intensiviert** bzw. **gezielt** bei **Beschwerden** eingesetzt werden. Da **ätherische Öle fettlöslich** sind, können Sie ganz einfach mit dem Johanniskrautöl **vermischt** und dann auf die **Haut aufgetragen** werden.

Hier einige Möglichkeiten, wie **Johanniskrautöl gemeinsam mit ätherischen Ölen** sinnvoll kombiniert werden kann.

OHRENSCHMERZEN

4-6 Tr. Johanniskrautöl
2 Tr. ätherisches Lavendelöl
oder auch:
1 Tr. äth. Lavendelöl und
1 Tr. Cajeputöl

Bei beginnenden Ohrenschmerzen
das Ohr damit einreiben - nicht in
den Gehörgang träufeln!



MUSKELKATER

30 ml Johanniskrautöl
6 Tr. ätherisches Grapefruitöl
4 Tr. ätherisches Cajeputöl
4 Tr. ätherisches Majoranöl

Miteinander vermischen und bei
Muskelkater auf die betroffenen
Stellen auftragen.

VERSPANNTER RÜCKEN

30 ml Johanniskrautöl
6 Tr. ätherisches Mandarinenöl
4 Tr. ätherisches Lavendelöl
5 Tr. ätherisches Cajeputöl

Miteinander vermischen und den
verspannten Rücken damit einreiben!

SONNENBRAND

30 ml Johanniskrautöl
6 Tr. ätherisches Lavendelöl

Miteinander vermischen und
vorsichtig auf die betroffenen
Hautstellen auftragen!

SCHNELLE HILFE FÜR UNTERWEGS...

Für unterwegs habe ich immer einen **“Erste-Hilfe-Roll-on“** dabei. Er kann für **kleine Blessuren, Abschürfungen, Schnittwunden oder blaue Flecken** verwendet werden. Auch wenn die Brennnessel oder eine Bremse, Gelse... einmal „zuschlägt“ verschafft er etwas Linderung. Er passt in jeden Rucksack, in die Handtasche und genauso gut in die Hosentasche.

Hier nun noch das Rezept:



Am 23. Juni gibt es bei **“Wiese, Wald & Co“** vor der Sommerpause noch den Workshop [“Wiesen- & Waldapotheke“](#). An diesem Nachmittag werden wir uns intensiv mit **Kräutern** und deren **Verarbeitungsmöglichkeiten** beschäftigen. Gemeinsam werden wir Salben, Tinkturen und vieles mehr herstellen. Außerdem werden ich euch zeigen, wie ätherische Öle entstehen. Zu diesem Zwecke werden wir gemeinsam Lavendel, Melisse oder ein ähnliches Duftkraut **destillieren**. Ich freue mich schon sehr auf diesen Kurs. Wer noch Interesse hat, es sind aktuell noch **2 Plätze** frei.

Die **Urlaubszeit** naht und viele von uns freuen sich auf ein wenig **Entspannung**, auf laue Abende mit der **Familie** und **Freunden** oder schlicht auf die **Leichtigkeit des Sommers!**

In diesem Sinne wünsche ich euch allen einen wunderschönen Juni – mit viel Sonne in der Natur & im Gemüt!

Alles Liebe & bis bald bei “Wiese, Wald & Co“!